

КОНСУЛЬТАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Правильная осанка — залог здоровья ребенка»

Осанка — привычная поза естественно, непринужденно стоящего ребенка. При хорошей осанке он подтянут, голову и туловище держит прямо, плечи несколько отведены назад, развернуты, но не подняты, живот подобран, ноги в коленных и тазобедренных суставах выпрямлены. Такая осанка обеспечивает нормальное функционирование всего организма и его отдельных систем.

При неправильной осанке спина сутулая, плечи сведены вперед, живот выпячен, голова опущена. При таком положении тела особенно страдают органы дыхания: сдавливаются верхушки легких, уменьшается их вентиляция. Более выраженное нарушение осанки — боковое искривление позвоночника (сколиоз) — вызывает изменение нормальных позвоночных изгибов, асимметрию плечевого пояса, перекос таза. Деформация скелета сказывается на деятельности сердца, внутренних органов. Осанку во многом определяют естественные изгибы позвоночника, формирование которых начинается с первого года жизни ребенка. Они образуют как бы спираль, волнообразность спины. Хорошая осанка стимулирует правильное положение трахеи, бронхов, сердца, спинного мозга. При первых же дыхательных движениях младенца появляется грудной изгиб. Постепенно под влиянием двигательных действий (поднимания головы, сидения, стояния, ходьбы) образуются и другие изгибы. Как показывают наблюдения, нарушения осанки возникают чаще у детей малоподвижных, неловких.

Как определить осанку ребёнка?

Сделать это можно следующим образом: разденьте ребёнка до пояса, поставьте ребёнка на возвышение так, чтобы его лопатки были на уровне ваших глаз. Поговорите с ребёнком, чтобы снять возникшее напряжение и увидеть реальную картину. Посмотрите, как расположены у ребёнка плечи: составляют ли они одну линию или одно несколько выше другого. Затем посмотрите, симметричны ли надплечья, лопатки. Если есть нарушение — обратитесь к специалисту.

Как избежать нарушения осанки?

- Мебель: конструкция стола и стула должна обеспечивать опору для туловища, рук и ног. Симметричное положение головы и плечевого пояса, соответствовать росту. Ноги ребёнка не должны свисать со стула, стопы должны стоять на полу.

- Длина кровати должна быть на 20-25 см больше роста ребёнка. Подушка не должна быть слишком большой и высокой. Нельзя допустить, чтобы ребёнок спал, свернувшись «калачиком», с подтянутыми к груди ногами. В этом положении смещаются лопатки, искривляется позвоночник.

- При рисовании, рассматривании иллюстраций поза должна быть удобной, локти обеих рук на столе, плечи на одном уровне, голова чуть наклонена. Сидеть ребёнок должен с одинаковой нагрузкой на обе ягодицы. Нельзя допустить, чтобы ребёнок сидел, скрестив ноги, цеплял их за ножки стула. Не обойтись без гимнастики. Если вы с ребёнком заранее побеседовали о необходимости укреплять позвоночник, кроха уже не будет считать зарядку бесполезным занятием. Но чтобы малыш в это время не заскучал, постарайтесь использовать простые игровые приемы. Упражнений, которые помогают улучшить осанку, очень много. Заранее подготовьте коврик, мяч, ленту, гимнастическую палку и... приосаньтесь...

